

Achtergrondinformatie over de vegaproeverij

In de laatste jaren van mijn werkzame leven als GZ-psycholoog ben ik gaan werken met een therapievorm die de benaming Oplossing Gerichte Therapie (OGT) draagt. Kortweg gezegd komt het bij OGT hierop neer dat je niet focust op de problemen, op wat gaat er allemaal mis bij de cliënt en vervolgens diep graaft in het verleden van cliënt om te kijken hoe het allemaal zo gekomen is. Er bestaat namelijk geen causaal verband tussen de oorzaak van een probleem en de oplossing.

Nee, de vraag aan cliënt is: hoe zou je leven eruitzien als je problemen zijn opgelost? En vervolgens: wat zijn de momenten dat dat inderdaad al even het geval is? Hoe kreeg je dat voor elkaar? Door deze manier van vragen stellen stel je de cliënt in de gelegenheid om te ontdekken dat hij zelf stapjes naar de gewenste toekomst kan zetten.

Het is een hoopvolle therapie; daarom heb ik hem omarmd. Bezig zijn met klimaat doet me al te gemakkelijk de moed in de schoenen zinken. Zo'n giga groot probleem. Al die hersen brekende analyses die erop los worden gelaten. Wat kun je er als individu nou eigenlijk aan doen?

De vergelijking met OGT gaat niet helemaal op. Want bij het klimaatprobleem is een goede analyse wel degelijk onontbeerlijk: weten hoe het probleem is ontstaan leidt direct naar oplossingsstrategieën. Maar de vergelijking gaat wel op als we kijken naar onze bijdrage in die oplossingen. We kunnen in plaats van in moedeloosheid te blijven hangen ons richten op wat wij zelf kunnen doen, met het oog op de (gewenste) toekomst.

In de Vega Ontmeat groep doen we dat. We maken kleine stapjes naar de (gewenste) toekomst. Elke week op woensdag is er een vegaproefhapje. Zeg nou niet dat het een druppel op de gloeiende plaat is. Door dat te zeggen ontmoedigt je jezelf in feite weer: wat maakt het uit.

Het máákt uit. Laten we elkaar bemoedigen en elkaar positief voedsel in de letterlijke en figuurlijke betekenis geven. Ik vond een aantal boeken die dat doen:

- * "Geloof en een hoop zonnepanelen" van Kees Posthumus
- * "Er is al zoveel moois" van Dorine van den Noort-Kema
- * "Hoop voor de aarde" van Katherine Hayhoe.
- * En daarbij noem ik opnieuw: "Ons eten als weg uit de klimaatcrisis" van Frank Holleman

Tot slot nog een tip die ik ergens opving. Als je eetgasten krijgt van wie je weet dat het verstokte vleeseters zijn, waardoor je de neiging krijgt om dan maar weer een maaltijd met vlees te serveren, kook dan toch vegetarisch en kies een dusdanig recept uit dat je gasten na afloop, wellicht enigszins verbaasd, concluderen dat ze heerlijk gegeten hebben en dat heerlijk eten zonder vlees dus ook mogelijk is.

Kleine stapjes; mosterdzaadjes.

Tony ten Veen